



大人が仕掛ける冬の遊び 一連の里山手入れも

七塚四季の環境学習



⑥早春のプログラム



里山手入れ(左上)、コマ廻し(右上)、かまくらを作って雪あそび(左下)、凧揚げ(右下)

高原の家七塚の二月は、雪におおわれている日が多くなります。いきおい雪にまつわるプログラムが多くなります。大人たちは雪原に出ること自体、身震いをしてしまいますが、子どもたちにとっては、雪は遊び道具の一つです。(軟弱になつたのは大人かな?)

雪原に出ると、まず雪合戦が始まります。ルールがあってもなくても雪を投げ合つて遊びます。昨今は、この子ども遊びを大人がとって、雪合戦をスポーツにしてしまいました。雪の多い庄原地方では、立派な大人の遊びになっています。高原の家七塚の体育館でも、定期的に雪合戦の練習をするチームがあります。

次に子どもたちが夢中になるのがソリ滑りです。雪の斜面があればビールの敷物を持って(肥料袋が最適)滑っては登り、登っては滑り、飽くことを知りません。

昔から冬場の遊びといえば「コマ」を廻して凧揚げて、と歌っているように、「コマ」廻しや凧揚げがあります。どちらも、腕に覚えのある大人が仕掛けないとできないプログラムになっています。特に「コマ」廻しは、「コマ」が手に入りにくいので、よほど意欲がないととりつこうとできません。しかし、技術の追求をうまくプログラム化できれば面白い。

凧揚げは、和凧・洋凧・連凧と、むしろ昔より進化しながら続いています。自分で作る楽しさをプログラムの中心にしたいものです。

もう一つ、七塚原では里山の手入れを早春のプログラムとして実践しています。雑木を切る作業、雑木にきのこ菌を植える作業、雑木で炭を焼く作業を一連の活動としてやっています。

(NPO)法人七塚原自然体験活動研究センター
理事長 西村 清臣
(このシリーズ終わり)



④ 風邪は万病のもと

風邪。これほどありふれた病気はない。しかし、これほど分かっていく病気もないのである。昔から、風邪は万病のもと、といわれるが本当にそうなのだろうか。日本人は平均して一年間に二〜三回は風邪をひく。その昔、生活(衣食住)が極端に貧しかった時代には、しょうちゆうひ(ひき)は、今は過保護でひく。風邪がきっかけとなって、そこからあつた病気(肺結核、喘息、腎炎など)が悪化することもしばしばある。また、はしか、水痘(すいとう)、小児まひ、流行性肺炎、白血病、インフルエンザなどの前駆症状(前触れ)として、風邪と同じ症状を呈する場合がよくある。だから



「万病のもと」に見えるのだ。とは言え(たか)が風邪と軽く考えてはいけない。風邪の原因はウイルス。鼻みず、くしゃみ、のどの痛み、たんせきなどのほかに、全身症状(発熱、倦怠感、関節痛、筋肉痛)が

日頃から抵抗力をつけよう

寒気を感じたら、暖かくして休養を

一病が現れる。これらを一病と見做す。これを「風邪」をひく。これを「風邪」症候群と呼んでいる。発病の原因はさまざま。冷たい空気、寝冷え、湯ざめ、不規則な生活、疲れ、栄養不足

① 日頃から抵抗力をつけておくこと(乾布摩擦・薄着の習慣)

② 流行時には人ごみを避け、外出後にはうがいをする

③ 寒気を感じたらすぐに暖かくして休む(安静第一)

④ 暖房による乾燥に気をつける

アンバランス、そして神経因子、つまり気のゆるみなどが挙げられる。では、どうしたら風邪を予防することができるか。

① 日頃から抵抗力をつけておくこと(乾布摩擦・薄着の習慣)

② 流行時には人ごみを避け、外出後にはうがいをする

③ 寒気を感じたらすぐに暖かくして休む(安静第一)

④ 暖房による乾燥に気をつける

「太陽俳句会主宰 幸中 昌巳 著『俳句セラビ』北溟社抜粋

寒いねと語りかければ寒いねと答えてくれる人のいる暖かき 俵万智

その通りである。心の温かい恋人同士なら(風邪鬼)の入り込む余地はない。

などが肝要だ。今は二月。春は名のみ風の寒さ、厳しい季節だ。健康であつてこそ俳句修行。死ぬること風邪を引いてもいふ女 高浜 虚子

何ごとも大袈裟に言いたがる女の謂(いわれ)だろうか、風邪を軽視(かた)してはいけない。風邪薬夜半は冷たく澄み残り 中村汀女

早めの手当てをお忘れなく、暖かくしてゆつくりと休みませう。



図1 呉・広島・徳山の年平均潮位

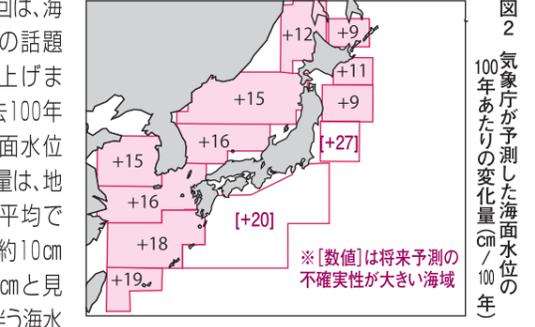


図2 気象庁が予測した海面水位の100年あたりの変化量cm/100年

海水の熱膨張と大陸氷の融解が原因

過去100年で10cm程度変化

最終回は、海面上昇の話題を取り上げます。過去100年間の海面水位の上昇量は、地球全体平均で見れば約10cmから20cmと見

積もられ、この上昇の要因は、地球温暖化に伴う海水の熱膨張と、陸にあった氷が融けて海に流れ込んだことによると考えられています。この海面上昇により、海岸浸食による被害や国土面積の損失等が問題になっています。

図2は、100年後の日本近海の海面水位が、現在よりどれだけ上昇するかを気象庁が予測したものです。瀬戸内海も現在より海面水位の上昇が予想されます。また、この

とは広島県が作成した「広島県地球温暖化防止地域計画」の中でも、その影響が懸念されています。「わずか10cm前後の上昇なんて大した変化でない」と考える方も多いと思いますが、異常潮位による広島県への影響は、通常より20cmほど高くなる夏から秋にかけてよく発生することから、将来的にさらに増えるのではないかと思います。

6回にわたって地球温暖化が与える広島県への影響について、データを紹介しながら考えてきました。私自身もこのシリーズの執筆に当たり、いろいろ調べ物をしながら、遠い国のお話という感覚でとらえていた現象が、身近なところでも起こっていることがよくわかり、勉強になりました。ご愛読どうもありがとうございました。

(広島地方気象台 観測予報課 岡崎 賢治)
(このシリーズ終わり)

職場環境は快適ですか？



作業環境測定業務【ホルムアルデヒド編】

特定化学物質障害予防規則が改正され、平成21年3月から医療機関などで使用されているホルムアルデヒド(ホルマリン)について、作業環境測定を行う必要があります。当会は、広島県の登録機関として作業環境測定を行っております。お気軽にお問い合わせください。

○問合せ先 ○ 〒730-8631 広島市中区広瀬北町9-1
(財) 広島県環境保健協会 環境生活センター 環境調査課
TEL : 082 (293) 1511 (大代表) FAX : 082 (293) 5049 URL : <http://www.kanhokyo.or.jp/>

